



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Vollkornbaguette mit Ziegenfrischkäse



20-30min



2 Portionen

Dieses Süppchen transportiert den glücklichen Esser zurück in die Erinnerungen unserer Menü-Managerin Kyra an die großelterliche Farm im Gelderland und Omas berühmte Gurkensuppe. Die geheime Zutat: Minzblätter, die zusammen mit dem frischen Gemüse – darunter Zucchini und Kartoffeln – zu einer herzhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Vollkornbaguette mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}
- 10g Minze
- 125g Ziegenfrischkäse²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 23.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



2. Gemüse kochen

Die **Zucchini**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 500ml heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



3. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1TL Zucker hinzufügen und die **Schalotten** ca. 5Min. karamellisieren, bis sie braun und leicht knusprig sind. Die Hitze ggf. etwas reduzieren. Mit 1 Prise Salz würzen.



4. Gurke schneiden

Ca. **⅓ der Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** grob würfeln, in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. erhitzen.



5. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 4-5Min. aufbacken. Währenddessen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Brötchen** etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und **jede Brötchenhälfte** quer halbieren.



6. Suppe pürieren

¾ der Minze zur **Suppe** geben und die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Baguettescheiben** mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen und mit den **Gurkenscheiben** belegen. Die **Suppe** mit den **Schalotten** und der **übrigen Minze** garnieren und mit den **Käse-Baguettes** servieren.